

# Kursangebot Sport Dies 2026

## 3x3 / Street-Basketball-Turnier

In dieser modernen und schnellen Variante des klassischen "Streetball" wird ebenfalls im 3vs3 auf nur einen Korb gespielt. Im Sommer 2024 konnte die Sportart bei den Olympischen Spielen bestaunt werden, die Damen Nationalmannschaft konnte sensationell die Goldmedaille gewinnen!

Das Regelwerk unterscheidet sich dabei in einigen Punkten zum "klassischen Streetball".

Siehe folgenden Link:

<https://3x3.basketball-bund.de/ueber-3x3/regeln/>

Eventuell wird es leichte Regel-Abänderungen geben, was Spielzeit und/oder zu erreichende Punkte betrifft. Das ist abhängig von der Anzahl der teilnehmenden Teams (12,16 oder 20...) und dem daraus folgenden Turniermodus.

Als Erleichterung dürfen bis zu 6 Personen pro Team teilnehmen. Es ist ein mixed-Turnier, zu dem auch reine Damentteams und reine Herrenteams antreten können

**ZEITPLAN :**

12- max.13 Uhr:

- freies Spielen

bis 12.30 Uhr:

- Möglichkeit Team-building / Anmeldung / Kontrolle Anwesenheit

12.30-13.00 Uhr:

- Turnierplan Erstellung, Briefing / Regeln

und anschliessend:

- TURNIERSTART

**ANMELDUNG:**

**Bitte nur eine Person stellvertretend für ein Team anmelden! Team-Namen bitte eintragen!**

**Bitte keine Einzelpersonen anmelden, sondern einfach früh da sein und sich ein Team zum mitmachen suchen.**

**Termin und Ort:**

Mittwoch, 20.05.2026, 12:00 - 18:00 Uhr im Außenbereich des Uni-Stadions

Mi	12.00 - 18.00		20.05.-21.05.	Außenplatz	Andreas Wolter	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	------------	----------------	-------------

## Bankdrücken

An alle KraftsportlerInnen!

Ihr wollt eure Bankdrückleistung messen? Dann seid ihr hier genau richtig!

Wir werden, sowohl für Frauen als auch für Männer verschiedene Gewichtsklassen stellen. Alle bekommen nach einer individuellen Aufwärmphase 3 Versuche gestattet.

Der Schwerste und erfolgreichste Versuch kommt in die Bewertung.

Hört sich einfach an, ist es auch. Also kommt vorbei, macht mit und bringt eure Freunde zum Anfeuern :)

**Termin und Ort:**

Mittwoch, 20.05.2026, 16.00 - 18.00 Uhr, Kraftraum / Außenanlage

**Veranstalter:**

Izzet Yildiz, Michael Seyfer

Mi	16.00 - 18.00		20.05.-21.05.	Kraftraum	Michael Seyfer	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	-----------	----------------	-------------

## Beach-Volleyball - Mixed-Turnier

! A-Turnier (Profis - z.B. L3 und Vereinsspieler) !

Ein Team besteht aus zwei Personen, einem Mann und einer Frau. Die Zahl der Teams ist auf 12 beschränkt. Der Modus wird am Wettkampftag bekannt gegeben. Gespielt wird nach offiziellen Beach-Regeln. Wir freuen uns auf rege Teilnahme.

**Die Anmeldung gilt immer für ein Team! - Ein Partner meldet sich für das Team an!**

Mi	12.00 - 18.00	<b>A-Turnier (Profis - z.B. L3 und Vereinsspieler)</b>	20.05.-21.05.	Beach-Volleyballanlage	Dennis Köppl	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	------------------------	--------------	-------------

## Bewegte Pause

Kursleiter\*innen des Zentrums für Hochschulsport bieten ein 15 20-minütiges Bewegungsprogramm für Zwischendurch an.

Der Fokus liegt auf Übungen für Nacken, Schulter, Rücken, Hüfte und der Auflockerung des ganzen Körpers.

Die Übungseinheiten sind niederschwellig angelegt, so dass alles ohne Umziehen in normaler Alltagskleidung mitgemacht werden kann.

Mi	13.00 - 14.00		20.05.-21.05.	Außenplatz	Solveig Scharfschwert	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	------------	-----------------------	-------------

## Bogenschießen

Wie jedes Jahr laden die Marburger Unibogenschützen wieder zum offenen Schnupperschießen ein.

Eine Anmeldung ist nicht nötig, aber bedenkt bitte, dass wir innerhalb des Zeitfensters auch alles Material wieder forträumen müssen und folglich nicht bis zur letzten Minute geschossen werden kann. Kommt also rechtzeitig, damit es keine Enttäuschungen gibt!

Zum Mitmachen braucht ihr nur bequeme Kleidung und entweder Hallenschuhe oder ein paar warme Socken, denn auch am Sport Dies bleiben die Straßenschuhe bitte draußen vor der Turnhalle.

Ihr bekommt von unserem Trainerteam eine kurze Einführung und macht ein paar Übungen zum Eingewöhnen, und dann geht es auch schon direkt los an den Bogen. Außerdem gibt es die Möglichkeit, einmal Fragen zum Sport zu stellen, sich das Material genauer anzusehen und sich einfach zwanglos einmal kennen zu lernen.

Wir freuen uns auf euch!

Mi	12.00 - 14.00		20.05.-21.05.	Turnhalle	Michelle Simon	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	-----------	----------------	-------------

## Faszien-Yoga für Bedienstete

Ziele : funktionelle Beweglichkeitsförderung im Büroalltag, Öffnung von Engpässen, Schmerzprävention.

Inhalt : Wir erproben die wichtigsten Gold Standard-Übungen zur gezielten Bearbeitung von Spannungsschmerzen und Verkürzungen im Bewegungsapparat. Dabei konzentrieren wir uns auf jene Körperpartien, die aufgrund langen Sitzens und Schreibens am PC meist zunehmend Beschwerden verursachen (v.a. Handgelenk, Nacken, Schulter, Rücken, Hüfte). Engpässe werden geweitet, die beteiligten Faszien gedehnt, gedrückt, gerollt und im eigenen Rhythmus gekräftigt.

Für die Teilnahme sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Bitte mitbringen : 1 Handtuch, etwas zu trinken und, falls vorhanden, 1 Faszien-Rolle o.ä.

Mi	12.00 - 13.00		20.05.-21.05.	Gymnastikraum	Una Dirks	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	---------------	-----------	-------------

## Fußballturnier

Gespielt wird mit max. 16-18 Teams auf zunächst 4 kleinen Spielfeldern (je 1/4 Sportplatz).

Im Anschluss dann je nach Teilnehmeranzahl/Anmeldungen Umbau auf 2 Spielfelder.

- Anmeldung/Bestätigung/Kontrolle: 13 Uhr ct
- Briefing/Rules, Coachs amp Capt-Meeting: 13.30 Uhr ct
- Turnierstart: 14 Uhr ct

### !!! ACHTUNG ANMELDEPROZESS !!!

- Anmeldung im Optimalfalls als GANZES TEAM 1 Person pro Team meldet sich an! Team-Namen bitte eintragen!
- Einzelanmeldung ist ebenso möglich! Bitte im Kommentarfeld angeben - ihr bekommt dann Euer Team vor Ort zugeteilt!
- pro Team stehen 5 Personen auf dem Spielfeld (+ggf. AW-Spieler)
- reine m- / w- / d- / oder Mixed-Teams - alles ist möglich!

Bei Rückfragen:

burmannk@staff.uni-marburg.de oder baechler@students.uni-marburg.de

Mi	13.00 - 18.00		20.05.-21.05.	Außenplatz	Yannick Bächler, Konstantin Bur- mann	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	------------	---	-------------

## Geheimnis Aikido

Morihei UESHIBA war einer der renommiertesten Kampfkünstler Japans im 20. Jahrhundert und galt als geradezu legendäre Gestalt. Die auf ihn zurückgehende Kampfkunst Aikido unterscheidet sich von nahezu allen anderen Kampfkünsten durch den Verzicht auf offensive Techniken. Aikido setzt im Vergleich zu jenen den Fokus gänzlich anders: nicht wie Angriffe immer durchdringender gestaltet werden können, sondern wie man Angriffe ins Leere laufen lässt, indem man aus dem Angriff eine Verbindung entstehen lässt, die dessen Energie neutralisiert. Dem Betrachter erscheint das Geschehen oft fast magisch, dabei beruht die Wirkmächtigkeit des Aikido auf einer raffinierten und tiefgründigen Theorie, aufbauend auf einfachen, klaren und nachvollziehbaren Prinzipien, die gleichwohl unseren eingespielten, gewohnten Verhaltensweisen vielfach zuwiderlaufen.

Einen Einblick in diese geheimnisvollen Wirkungsweisen des Aikido beim diesjährigen Sport Dies nehmen, Körper und Geist etwas Gutes tun - Aikido vereint diese beiden oft getrennten Welten - dazu laden wir ein! Aikido öffnet ein Tor, die Welt neu zu entdecken: ein neues Körperbewusstsein, ein vertiefter Blick auf die eigene Person und Andere, auf soziale Interaktion, das Verstehen des Wirkens von Kräften, ein Verständnis des Zusammenhangs der Dinge. Wir wünschen spannende Erlebnisse beim Aikido!

Es wird (barfuß) auf Judo-Matten trainiert, bitte auf saubere Füße achten und bequeme Kleidung tragen, die vorzugsweise über Knie und Ellbogen reichen sollte.

Mi	16.00 - 18.00		20.05.-21.05.	Gymnastikraum	Kilian Scherer	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	---------------	----------------	-------------

## Hyrox 'light' Workout

Du hast vor, irgendwann mal einen Hyrox zu laufen und möchtest testen, wie es sich anfühlt, die Stationen und das Laufen im Wechsel zu machen? Dann bist du bei diesem Kurs genau richtig!

Das Hyrox light -Workout" orientiert sich am Originalformat: Dich erwarten die 8 typischen Hyrox-Stationen im Wechsel mit Laufrunden im Unistadion. Der Unterschied: reduzierte Wiederholungszahlen, sodass du das Training in einer machbaren Intensität erleben und dich auf Technik, Ausdauer und Ablauf konzentrieren kannst. Egal ob alleine oder mit Partner:in im Double-Team. Freu dich auf ein abwechslungsreiches, funktionelles Workout mit echtem Hyrox-Feeling ideal für Einsteiger und alle, die das Format entspannt kennenlernen möchten.

P.S. 90min bilden nicht die gesamte Workout-Länge, sondern ein Zeitfenster, in dem Kurseinführung und WarmUp inbegriffen sind sowie die Rest-Zeit, um deinen Mini-Hyrox zu absolvieren. Bitte ein Handtuch und etwas zu Trinken mitbringen!

Mi	14.00 - 15.30		20.05.-21.05.	Turnhalle	Larissa Pill	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	-----------	--------------	-------------

## Inklusive Selbstverteidigung

In dem Kursangebot inklusive Selbstverteidigung geht es darum, sich gegen einen überlegenen Angreifer verteidigen zu können.

Ziel des Angebots ist es, dass die Teilnehmenden Techniken erlernen, mit denen diese sich effektiv verteidigen können, sowie ihr Selbstbewusstsein, das Selbstwertgefühl zu stärken.

Auch geht es darum, dass sie sich im öffentlichen Raum sicher bewegen können.

Das besondere bei diesen Techniken ist es, dass diese auf dem Hebelgesetz basieren und somit wird keine Kraft bzw. körperliche Überlegenheit benötigt. Der Angegriffene kann diesen somit kontrollieren und abwehren.

Einige Beispiele dafür sind:

Festhalten

Abwehren aus dem Kontakt heraus

Kontrolltechniken

Haltetechniken

Transporttechniken

Reversbefreiungen

Umklammerungsabwehren

Boxabwehren

Fußtrittabwehren

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne Einschränkungen.

Mi	14.00 - 15.30	<b>für Menschen mit und ohne Handicap</b>	20.05.-21.05.	Gymnastikraum	Marco Beyer	entgeltfrei
----	---------------	---	---------------	---------------	-------------	-------------

## Kanupaddeln auf der Lahn

Für alle die Freude am Flußwandern haben. Wir starten in Einer-Kajaks und Dreier-Kanadiern am Bootshaus Wehrdaer Weg, fahren flußaufwärts bis zum Wehrdaer Wehr, tragen dort um und fahren weiter am Weißen Stein vorbei bis nach Cölbe. Dann geht es mit der Strömung etwas ruhiger zurück.

Man muss schwimmen können, sonst sind keine Voraussetzungen gefordert.

Start: Bootshaus an der Lahn, Wehrdaer Weg 11

Mi	13.00 - 16.00		20.05.-21.05.	Bootshaus	Alexander Priebe	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	-----------	------------------	-------------

## Lacrosse

Einführung in die Grundlagen mit erlernen der Grundtechniken, ausprobieren und kleines Spiel.

Lacrosse ist eine nordamerikanische Ballsportart, bei der ein Tennisball großer Hartgummiball in einem Schläger befestigten Netz getragen, geworfen und gefangen wird.

Mi	13.30 - 15.00		20.05.-21.05.	Außenplatz	Kai Luca Sontowski	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	------------	--------------------	-------------

## Radwandern für Jeden

- Treffpunkt: Mittwoch, 20.05.2026, 12:00 Uhr im Uni-Stadion
- Anmeldung vor Ort: bis 12:15 Uhr möglich
- Abfahrt: 12:15 Uhr
- Streckenlänge ca. 30 Km
- Startgeld : keines
- Verpflegung: mitbringen (nicht vergessen)
- Besonderes : Helm Pflicht !!!! (Teilnehmer sind selbst verantwortlich)
- Veranstalter: Matthias Friedel

Der Streckenverlauf wird am Mi. 20.05.2026 im UNI-Stadion bekannt gegeben, er führt überwiegend auf Radwegen, zum Teil aber auch über Feld- u. Waldwege und Kreisstraßen vom Uni-Stadion über..... zurück zum Uni-Stadion.

Mi	12.00 - 15.00		20.05.-21.05.	Außenplatz	Matthias Friedel	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	------------	------------------	-------------

## Roundnet / Spikeball-Turnier

Mittlerweile dürfen fast alle schonmal von der Trendsportart Roundnet (häufig bekannt als Spikeball) gehört haben! Der Spaß ist groß und die Grundlagen sind leicht (Zwei Zweierteams, 1 Netz, 1 Ball und 360 Grad Spielfeld). Wie schon in den letzten Jahren möchten wir euch deshalb herzlich zu unserem großen Spaß Turnier einladen! Egal ob schon viel Erfahrung oder erst ein paar mal im Park gespielt, jede:r ist herzlich willkommen und der Spaß steht an erster Stelle. Eine kurze Regelerklärungen findet vor dem Turnierstart vor Ort statt.

Wenn ihr Lust habt mitzumachen, meldet euch gerne an!

**WICHTIG:** Idealerweise sucht ihr euch vor der Anmeldung eine:n feste:n Spielpartner:in mit der ihr das gesamte Turnier spielt. Wenn ihr euch zu zweit gefunden habt, meldet sich bloß EINE Person von euch an. Demnach können mit den 16 Plätzen 16 Teams (32 Personen) teilnehmen.

Alternativ könnt ihr euch aber natürlich auch alleine anmelden. Schreibt in diesem Fall gerne VOR eurer Anmeldung eine Email an [martenstegers@web.de](mailto:martenstegers@web.de). Dann werdet ihr mit anderen Einzelteilnehmer:innen gematched, sodass ihr teilnehmen könnt.

Wir freuen uns auf euch!

Mi	14.00 - 17.00		20.05.-21.05.	Außenplatz	Marten Stegers	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	------------	----------------	-------------

## Schach-Turnier

Wir laden euch zum Sport Dies ein, ein Blitz-Schachturnier mit uns zu spielen.

Das Format sind 9 Runden Schweizer System mit 3 Minuten + 2 Sekunden pro Zug Bedenkzeit.

Wir freuen uns auf euch!

Mi	13.00 - 16.00		20.05.-21.05.	Seminarraum	Felix Eckerkunst	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	-------------	------------------	-------------

## Spazier-Wanderung

Leichte Spazier-Wanderung mit Einkehr. Genaue Route und Treffpunkt wird nach Anmeldung rechtzeitig bekannt gegeben.

Bitte je nach eigenem Bedarf gutes Schuhwerk, Sonnenschutz, Wasser und Verpflegung selbst mitbringen, zudem ist auch eine Einkehr geplant.

Mi	13.15 - 16.00		20.05.-21.05.		Melanie Dersch	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	--	----------------	-------------

## Sport Dies meets Bunte Liga Marburg

### Sport Dies meets Bunte Liga Marburg

Im Rahmen des Sport Dies trifft Hochschulsport auf Leidenschaft, Teamgeist und echte Spielfreude: Die Bunte Liga Marburg ist zu Gast! Freut euch auf spannende Spiele, eine besondere Atmosphäre und Einblicke in den alternativen Fußball abseits klassischer Vereinsstrukturen. Auch wenn keine aktive Teilnahme möglich ist, lohnt sich das Vorbeischauen auf jeden Fall: Zuschauer:innen und Gäste sind herzlich willkommen, die Teams anzufeuern, mitzufiebern und die einzigartige Stimmung der Bunten Liga live zu erleben.

Kommt vorbei und erlebt Fußball einmal anders!

Mi	18.30 - 22.00		20.05.-21.05.	Außenplatz		entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	------------	--	-------------

## Strong Woman - Krafttraining für Frauen

Dieser Kurs dient als Basis für jegliches Krafttraining und fokussiert sich dabei auf die verschiedenen Grundübungen mit der Langhantel. Von der Kniebeuge über das Kreuzheben, bis hin zum Bankdrücken, werden hier die wichtigsten Übungen abgedeckt.

Wenn du eine allgemeine Grundlage in punkto Kraft aufbauen willst und mehr über grundlegende Bewegungen deines Körpers lernen möchtest, ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

Mi	13.00 - 14.00		20.05.-21.05.	Kraftraum	Mie Born	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	-----------	----------	-------------

## Tänze der Völker

Tänze der Völker - "Vom Schwarzen Meer bis zum Amazonas"

In vielen Ländern des Balkan gehören Tänze der Gemeinschaft zu allen Familienfeiern und Dorffesten.

In diesem Kurs können Tänze dieser lebendigen Kultur gelernt werden, viele von Ihnen habe ich bei meinen Reisen durch Griechenland (Kalamatian s, Zagor sios), Bulgarien (Eleno Mome), Mazedonien (Pravoto) und Tschechien (Matenik) an Ort und Stelle gelernt.

Weitere Tänze von Osteuropa bis England gehören ebenso zum Kurs wie Ausflüge zu den Kreistänzen Brasiliens und den historischen Tänzen der europäischen höheren Gesellschaften.

Ich möchte die Tänze so vermitteln, wie ich sie gelernt habe: natürlich und mitreißend.

Mi	12.00 - 13.30		20.05.-21.05.	Gymnastikraum	Friedhelm Wagler	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	---------------	------------------	-------------

## Tennisturnier

Dieses offene Tennisturnier richtet sich an alle erfahrenen Tennisspieler\*innen, die "professionell" im Verein spielen.

Diese Spiele sind aus Einzel geplant, je nach Anmeldezahl würden wir eventuell auf Doppel umsteigen.

Dazu gehen wir am Anfang nochmal gemeinsam die Regeln durch.

**Tennisschläger müssen mitgebracht werden, Bälle werden gestellt. Bitte sorgt für geeignetes, profilloses Schuhwerk - es wird auf Ascheplätzen gespielt!**

**Das Turnier findet auf der Anlage des TC Marburg - Teichwiesenweg 15, 35037 Marburg - statt!**

Mi	14.00 - 16.00	<b>A-Turnier Vereinsspieler / "Profis"</b>	-	20.05.-21.05.	Tennisplatz Marburg	TC	Jennifer Kirschke	entgeltfrei
----	---------------	--	---	---------------	------------------------	----	-------------------	-------------

Dieses offene Tennisturnier richtet sich an alle Tennisspieler\*innen, die  
- derzeit oder in der Vergangenheit einen L2 Kurs belegen / belegt haben  
- bereits Erfahrung im Tennisspielen aus Freizeit oder Verein haben.

Hier steht nicht das Können, sondern der Spaß im Vordergrund.

Diese Spiele sind aus Einzel geplant, je nach Anmeldezahl würden wir eventuell auf Doppel umsteigen.

Dazu gehen wir am Anfang nochmal gemeinsam die Regeln durch.

**Tennisschläger müssen mitgebracht werden, Bälle werden gestellt. Bitte sorgt für geeignetes, profilloses Schuhwerk - es wird auf Ascheplätzen gespielt!**

**Das Turnier findet auf der Anlage des TC Marburg - Teichwiesenweg 15, 35037 Marburg - statt!**

Mi	12.00 - 14.00	<b>B-Turnier - nur "Amateure", keine Vereinsspieler</b>		20.05.-21.05.	Tennisplatz Marburg	TC	Jennifer Kirschke	entgeltfrei
----	---------------	---	--	---------------	------------------------	----	-------------------	-------------

## TK - Gesundheitsförderung

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Mit praxisnahen und leicht umsetzbaren Angeboten möchten wir Sie bestmöglich dabei unterstützen, Ihre Gesundheit dauerhaft zu fördern. Bereits kleine Aktivitäten, einfache Übungen, individuelle Tipps und gezielte Maßnahmen können unmittelbare Wirkungen und auf Dauer nachhaltige gesundheitliche Effekte bewirken. Hierzu möchten wir Sie sensibilisieren, informieren und motivieren.

Folgende Angebote sind wählbar (Terminreservierung erforderlich!):

**Darm-Vital-Check:** Der Darm bildet das Zentrum unserer Gesundheit. Er unterstützt die Verdauung, fördert die Nährstoffaufnahme, die Immunabwehr und die Produktion von Vitaminen und Hormonen. Störungen im Darm können zu Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung und allgemeinem Unwohlsein führen. Eine ausgewogene Ernährung, ein gesunder Lebensstil und ein effektives Stressmanagement fördern die Darmgesundheit, unterstützen den Aufbau der Darmflora und helfen, Verdauungsprobleme und chronische Erkrankungen zu vermeiden.

**Faszien-Check für Vielsitzer:** Das Potential der Faszien - Leistungsfähigkeit durch Beweglichkeit. Faszien bedeuten Beweglichkeit und Beweglichkeit bedeutet Lebensqualität. Langes Sitzen, einseitige Körperhaltungen am Arbeitsplatz und mangelnde Bewegung schränken sowohl die Beweglichkeit als auch die Lebensqualität stark ein. Die Folgen sind u.a. Immobilität durch verklebte Faszien, Fehlhaltungen und körperliche Beschwerden. Zur Bewertung des aktuellen Faszien-Status werden ausgewählte Faszien- und Beweglichkeitstests durchgeführt. Im Mittelpunkt steht dabei die Analyse, der durch das Vielsitzen betroffenen Faszienketten

**Vitalscreening:** Das Verhältnis von Körperfett und fettfreiem Gewebe gilt als zuverlässiger Faktor zur Bewertung des Körpergewichts bzw. der Körperzusammensetzung (Body Composition). Mit der Bioimpedanz-Körperanalyse erhalten Sie aussagekräftige Ergebnisse auch Hinweise auf mögliche gesundheitliche Risiken. Zusätzlich findet eine Blutdruckmessung statt, die als präventive Kontrollmaßnahme gegenüber Herz-Kreislauf-Erkrankungen angeboten wird.

**Pupillographie - Schlafanalyse:** Schlafprobleme und Schlafstörungen sind in der modernen Berufswelt auf dem Vormarsch. Laut aktuellen Studien schläft mindestens jeder Dritte nur unzureichend. Ein Mangel an erholsamem Schlaf führt auf Dauer zu erhöhtem Stress, reduzierter Konzentration, verminderter Leistungsfähigkeit und auch erhöhter Unfallgefahr. Mit Hilfe einer Spezialbrille, die auch in der Schlafmedizin zum Einsatz kommt, messen wir anhand der Pupillenveränderungen, ob und inwieweit Sie von Tagesschläfrigkeit betroffen sind. Die persönliche Beratung konzentriert sich auf die individuell relevanten Bereiche wie z.B.

**Terminreservierung:** <https://participant.ipn.eu/techniker-krankenkasse/119791aa-ac7d-400e-80d1-36e164789a4c/>

**Ansprechpartner:**

**Till Heppe - Techniker Krankenkasse**

Telefon: +49-175-5840948

E-Mail: [till.heppe@tk.de](mailto:till.heppe@tk.de)

[www.tk.de/kontakt/till.heppe](http://www.tk.de/kontakt/till.heppe)

Mi	12.00 - 18.00		20.05.-21.05.	Außenplatz		entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	------------	--	-------------

## Vertikaltuchakrobatik

Schnupperkurs Vertikaltuchakrobatik

Vertikaltuchakrobatik ist ein vielseitiger Sport, der Kraft und Ästhetik verbindet.

Im Schnupperkurs könnt ihr ausprobieren, das Tuch hoch zu klettern und erste Figuren lernen.

Der Schnupperkurs ist für Anfänger\*innen gedacht, d.h. es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt.

Der Input verbindet technische mit spielerischen Zugängen zum Vertikaltuch.

Bringe bitte eine lange Sporthose mit und ein Oberteil, das in die Hose gesteckt werden kann. Außerdem sollten an deiner Kleidung keine Reißverschlüsse sein, da diese das Material beschädigen können.

Mi	14.00 - 15.00		20.05.-21.05.	Sporthalle	Leah Nieber, Lian Schneider	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	------------	-----------------------------	-------------

## Schnupperkurs Vertikaltuchakrobatik

Vertikaltuchakrobatik ist ein vielseitiger Sport, der Kraft und Ästhetik verbindet.

Im Schnupperkurs könnt ihr ausprobieren, das Tuch hoch zu klettern und erste Figuren lernen.

Der Schnupperkurs ist für Anfänger\*innen gedacht, d.h. es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt.

Der Input verbindet technische mit spielerischen Zugängen zum Vertikaltuch.

Bringe bitte eine lange Sporthose mit und ein Oberteil, das in die Hose gesteckt werden kann. Außerdem sollten an deiner Kleidung keine Reißverschlüsse sein, da diese das Material beschädigen können.

Mi	15.00 - 16.00		20.05.-21.05.	Sporthalle	Leah Nieber, Lian Schneider	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	------------	-----------------------------	-------------

### Völkerball- (2-Felder-Ball)-Turnier

Es ist wieder soweit! Mit dem Sport Dies besteht erneut die Möglichkeit in eurer Freundesgruppe gegen andere Anzutreten!

Bei guter Stimmung und organisiert von der Fachschaft Sport erwartet euch ein Nachmittag voller Spaß!

**Eine Anmeldung gilt für ein Team 8 Personen! Bitte nicht einzeln anmelden!**

Mi	14.00 - 18.00		20.05.-21.05.	Außenplatz - Wurfwiese	Fachschaft Sport	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	------------------------	------------------	-------------

### Wanderung für Gemütliche zum Christenberg

Der Treffpunkt ist, wie im letzten Jahr, der Sportplatz in Münchhausen. Wir wandern von dort durch den Wald zum Christenberg, und kehren dort im Waldgasthaus Christenberg? ein. Nach einer Stärkung laufen wir zurück zum Ausgangspunkt. Wanderzeit gesamt ca. 3-3,5 Stunden.

Treffpunkt: 12:00 Uhr am Parkplatz vom Sportplatz in Münchhausen (Talhäuser Straße).

Beginn der Wanderung: 12:15 Uhr

Anfahrt: Individuelle Anfahrt mit PKW direkt zum Startpunkt, oder ab Marburg mit der Bahn. Vom Bahnhof bis zum Treffpunkt am Sportplatz ca. 1 km Fußweg.

Die Teilnehmerzahl ist auf 50 begrenzt.

**Termin und Ort:**

Mittwoch, 20.05.2026, 12:00 Uhr am Sportplatz Münchhausen

**Veranstalter:**

Miriam Noll, Katharina Kauz, Thomas Boland und Andreas Mazzotta

**Sonstiges:**

Verpflegung und Getränke (für unterwegs) bitte nicht vergessen!

Mi	12.00		20.05.-21.05.		Miriam Noll, Katharina Kauz	entgeltfrei
----	-------	--	---------------	--	-----------------------------	-------------

## Zumba-Party

Wir, das Zumba-Team des Hochschulsports, wollen mit euch wieder eine zweistündige Zumba-Party veranstalten.

Zu einer Mischung aus klassischen lateinamerikanischen Rhythmen und modernen Liedern machen wir ein Tanz- und Fitnessworkout.

Egal ob Anfänger:innen oder Tanzerfahrene, alle sind herzlich Willkommen, denn das Wichtigste ist der Spaß an Bewegung und Musik! Wir freuen uns auf euch!

### Termin und Ort:

Mittwoch, 20.05.2026, 16.00 - 18.00 Uhr, Sporthalle

Mi	16.00 - 18.00		20.05.-21.05.	Sporthalle	Carina Kleudgen, Milla Scheer	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	------------	----------------------------------	-------------